

SEMINAR NASIONAL  
POSITIVE PSYCHOLOGY 2015

"EMBRACING  
A NEW WAY OF LIFE:  
PROMOTING  
POSITIVE PSYCHOLOGY  
FOR BETTER A  
MENTAL HEALTH"

PROCEEDING

Surabaya, 12 Desember 2015  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ISBN 978-979-17880-1-4



*[Signature]* 201022  
Nanda  
Fak. Psi Udaya

**SAMBUTAN KETUA PANITIA  
WORKSHOP DAN SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

Salam sejahtera bagi kita semua....

Kemajuan ilmu dan teknologi serta kebutuhan masyarakat yang semakin besar akan penanganan psikologis berdampak pada perkembangan ilmu psikologi. Psikologi sebagai ilmu dengan semua dasar keilmuan yang berpandangan positif juga terus berkembang dan bergerak demi pencapaian terbaik.

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dengan ini mengajak rekan-rekan ilmuan psikologi dan personal-personal yang menaruh perhatian besar terhadap perkembangan ilmu psikologi, terutama psikologi positif, untuk berdiskusi bersama dan membagi pengalaman bahkan kelimuannya seputar psikologi positif.

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada para *keynote speaker*, para *presenter dalam call for paper* dan juga para peserta seminar positif "*Embracing a New Way of Life: Promoting Positive Psychology for a Better Mental Health*" atas partisipasi dan kerjasamanya untuk kemajuan ilmu psikologi khususnya psikologi positif di Indonesia.

Teruslah berkarya untuk pengembangan ilmu psikologi dan untuk kehidupan masyarakat yang lebih baik.

Surabaya, 12 Desember 2015

Ketua Sie Seminar Nasional dan Workshop  
tttd

Yessyca Diana Gabrielle, M.Psi., Psikolog

## DAFTAR ISI

|   |          |
|---|----------|
| <b>Kata Sambutan Rektor Unika Widya Mandala Surabaya .....</b>  | <b>1</b> |
| <b>Kata Sambutan Dekan Fakultas Psikologi<br/>Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....</b>   | <b>2</b> |
| <b>Kata Sambutan Ketua Himpsi Wialayah Jawa Timur.....</b>  | <b>3</b> |
| <b>Kata Sambutan Ketua Panitia Workshop dan Seminar Nasional<br/>Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....</b>  | <b>5</b> |
| <b>Daftar isi .....</b>   | <b>6</b> |
| <br><b><i>Keynote Speaker</i></b>   |          |
| Kepemimpinan Positif (Seger Handoyo).....   | 13       |
| Tren Psikologi Positif: Teori Riset, dan Aplikasi (Nurlaila Effendy).....   | 24       |
| Kebahagiaan sebagai Kebenaran bagi Psikologi(Bagus Takwin).....   | 35       |
| Psikologi Positif dalam Psikologi Klinis: Dari Pengukuran, Klasifikasi<br>hingga Psikoterapi untuk Menuju ke Kesehatan Mental (Margaretha).....   | 48       |
| <br><b><i>Presentasi Paper</i></b>  |          |
| Model Pelayanan Prima Berbasis Pada <i>Strength</i> Budaya Organisasi<br>(F. Yuni Apsari) .....   | 61       |
| Gambaran Konflik Peran Ganda pada Pendeta Perempuan di Gereja Batak Karo<br>Protestan (Karina M. Brahmana).....   | 72       |
| <i>Gratitude Therapy</i> dan <i>Dance Movement Therapy</i> sebagai Metode Alternatif<br>Peningkatan <i>Subjective Well-Being</i> Pada Lansia yang Mengalami <i>Post Power</i><br><i>Syndrome</i> di Panti Werdha (Aulia U.I. Wulandari, Nanik)..... | 82       |
| <i>The Way to Have Positive Affects for Mother with Cerebral Palsy Children</i><br>(Antika Puteri Tjahjonoadi, Hartanti, Nanik) .....   | 91       |
| <i>Social Well-Being</i> pada Orang Dengan Skizofrenia (ODS) Masa <i>Recovery</i><br>(Studi Kasus Pada ODS Masa <i>Recovery</i> )<br>(Arum Septi Mawarni, Irma Rosalinda).....  | 102      |
| Kajian Peran Psychological Capital dalam Membentuk <i>Safety Performance</i><br>(Desak Nyoman Arista Retno Dewi).....   | 113      |
| Relasi antara Sukacita dan Kesuksesan pada Orang Dewasa<br>(Christine Wibhowo).....   | 123      |

|   |     |
|---|-----|
| Gambaran <i>Explanatory Style</i> Tunanetra Dewasa Dini<br>(Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan, Sartika M.Sianturi).....  | 130 |
| Gambaran Kualitas Hidup Pada Pasien Penderita Cacat Kusta<br>(Rusdi Rusli, Ayu Dhiyah Kusumasari) .....   | 141 |
| <i>Bullying</i> Siswa SD, SMP dan SMA Beretnis Jawa Di Jawa Tengah<br>(Chr. Argo Widiarto, PadmiDhyah Yulianti) .....   | 152 |
| Peran Program <i>Enneagram</i> yang Dimodifikasi dalam Peningkatan Keharmonisan Perkawinan Suami- Istri Beda Budaya di Tahap Awal Usia Perkawinan<br>(Fabiola Hendrati) .....               | 162 |
| <i>Asta Brata</i> : Pemetaan Kompetensi Kepemimpinan Jawa untuk Meningkatkan <i>Organizational Wellness</i> pada Institusi Pendidikan Di Jawa Timur<br>(Ninik Setiyowati).....              | 173 |
| Religiositas: Psikologi Positif?<br>(Susilo Wibisono).....  | 184 |
| Jenuh, Bosan, dan Cemas dalam Belajar: Tinjauan dari Perspektif Teori <i>Flow</i><br>(Muhamad Takiuddin).....   | 196 |
| Peranan <i>Happiness</i> untuk Mencegah Terjadinya Kesurupan<br>(Siswanto) .....  | 206 |
| Gambaran Perubahan <i>Sense of Community</i> pada Warga Kampung Deret Petogogan, Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan<br>(Supriyanto, Nyayu Sophia Olivia, Alifvianto Marchiano) ..... | 215 |
| Kesiapan Bersekolah Anak Taman Kanak-Kanak dan Komunikasi Ibu-Anak<br>(Johannes Dicky Susilo, Yessyca Diana Gabrielle) .....  | 226 |
| Pembinaan <i>Character Building</i> Masyarakat Sekolah di Sekolah Inklusi: Program Pengembangan <i>School Well Being</i><br>(Al Thuba Septa Priynggasari) .....                             | 237 |
| Bahagia di Usia Senja : Sebuah Kajian <i>Happiness</i> pada Lansia<br>(Nur Azizah) .....  | 247 |
| Gambaran <i>Subjective Well-being</i> pada Pasien Kanker Serviks<br>(Ester Bangun Regianis) .....   | 256 |
| Studi Kasus Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita yang di Poligami<br>(Villa Septhia & Sukma Noor Akbar) .....   | 266 |

|   |     |
|---|-----|
| Hubungan antara Keseimbangan Keluarga-Pekerjaan terhadap Keterikatan Kerja dengan Mediator Afeksi Positif pada Karyawan Perempuan<br>(Karina Indra Lestari).....      | 277 |
| <i>Positive Parenting</i> : Menciptakan Kebahagiaan melalui Proses Menyusui<br>(Inge Wattimena).....  | 287 |
| Evaluasi Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah<br>(Nurul Hidayah dan Rudy Yuniawati) .....  | 297 |
| Orientasi Kebahagiaan Kerja Pencari Kerja Pemula<br>(Evi Kurniasari Purwaningrum) .....   | 309 |
| Dimensi Kepribadian Atlet Berprestasi Pada Cabang Olahraga Tim Softball Suatu Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Tes Kepribadian Atlet<br>(Weni Endahing Warni) ..... | 318 |
| Kepemimpinan Autentik dan Konsekuensi<br>(Paulus Eddy Suhartanto) .....   | 330 |
| <i>Good Behavior Game to Reduce Aggressive Behaviors on Children</i><br>(Laura Makaria Sudargo) .....   | 342 |
| Aku Perempuan yang Berbeda dengan Perempuan Lain di Jamanku: Aku Bisa Bahagia Meski Aku Tidak Menikah<br>(Nanik) .....  | 350 |
| Studi Pendahuluan: Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Orangtua Muda di Yogyakarta<br>(Yeni Triwahyuningsih) .....   | 363 |
| Pengaruh Sumberdaya Individu terhadap <i>Subjective Well-Being</i> Lanjut Usia<br>(Netty Hartaty) .....   | 374 |
| Analisis Faktor Konfirmatorik Skala Modal Psikologis ( <i>Psychological Capital</i> )<br>(Abdul Rahman Shaleh) .....  | 394 |
| Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Tenaga Kerja Wanita Indonesia Luar Negeri (TKW-LN)<br>(Anizar Rahayu).....                                  | 396 |
| Empati Siswa Reguler pada Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi Menengah Pertama dan Menengah Atas<br>(Faizah).....  | 406 |
| Identifikasi Stres dan <i>Promoting Wellness</i> pada Karyawan di Konveksi X<br>(Cicilia Larasati Rembulan dan Kuncoro Dewi Rahmawati) .....                          | 416 |



|  |     |
|--|-----|
| Perbedaan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Individu Berkebutuhan Khusus di Sekolah Berbasis Inklusi Pada Jenjang Pendidikan<br>(Ulifa Rahma) .....                          | 428 |
| Hubungan Religiusitas dan Persepsi Status Lajang Berkarir dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Wanita Lajang Berkarir<br>(Jeanie Tanasya, Nanik, Listyo Yuwanto) .....    | 440 |
| Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dan Persepsi Siswa pada Cara Mengajar Guru dengan Prestasi Belajar Matematika pada Siswa kelas 6 SD<br>(Veronica Lita Hapsari) .....        | 450 |
| Empati Disabilitas: Analisis Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Remaja di SMP Inklusi (Yunita Kurniawati) .....   | 456 |
| Analisis Keterampilan Kepemimpinan Dasar dengan Metode <i>Outbond</i> sebagai Faktor Pendukung Peningkatan Kualitas Hidup Remaja<br>(MA. Primaningrum Dian Marthaningtyas) ..... | 462 |
| <i>Employee Assistance Program</i> sebagai Salah Satu Intervensi untuk Meningkatkan Kualitas Kehidupan Kerja ( <i>Quality of Work Life</i> )<br>(Verina H. Secapramana) .....    | 468 |
| Kecerdasan Moral Anak Usia Prasekolah Etnis Cina Ditinjau dari Gaya Pengasuhan Orangtua(MM. Shinta Pratiwi) .....  | 478 |
| Intervensi Keterampilan Sosial pada Anak Berbakat Pra Sekolah<br>(Made Dharmawan Rama Adhyatma) .....  | 489 |
| Hubungan antara Harga Diri dengan Keterikatan Karyawan pada Pekerjaan: Studi pada Karyawan PT “IN”<br>(Sufenliy, Devi Jatmika) .....   | 500 |
| Studi Eksplorasi Rasa Marah pada Remaja Korban Perceraian Orangtua<br>(Pretty Marsella, Naomi Soetikno, Samsunuwiati Marat) .....  | 511 |
| Pentingnya Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif<br>(Nurussakinah Daulay) .....   | 521 |
| Pelatihan “Motivasi Sang Juara” dan Motivasi Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)<br>(Ermida Simanjuntak) .....  | 531 |
| Gambaran <i>Happiness</i> pada Penyandang Tuna Rungu yang Memiliki Anak Berpendengaran Normal (Dewi Ilma Antawati) .....   | 543 |
| Program <i>Parenting</i> untuk Membangun Generasi Berkarakter pada Anak Usia Dini<br>(Anik Lestarinigrum, Hanggara Budi Utomo) .....   | 553 |

|  |     |
|--|-----|
| Melatih Keterampilan <i>Executive Function</i> pada Anak<br>(Nani Restati Siregar) .....   | 564 |
| Studi Kasus <i>Grief</i> pada Remaja Puteri Akibat Kematian Ibu Kandung<br>(Marina Dwi Mayangsari, Prima Yudha Fransiska).....                                     | 571 |
| Peran Orangtua dalam Meningkatkan Keterampilan Membaca Siswa TK<br>(Yessyca Diana Gabrielle).....  | 581 |
| Kepekaan Budaya Petugas Promosi Kesehatan Reproduksi: Perspektif Remaja<br>(Nurlaela Widyarini) .....  | 592 |
| Sudahkah Kau Sejahtera? Manfaat Pemberian Latihan dan Kebaikan dan Kekuatan<br>Khas terhadap Peningkatan Kesejahteraan Individu<br>(Jaka Santosa Sudagijono) ..... | 602 |
| Dinamika Keseimbangan Peran Domestik dan Peran Publik pada Ibu Bekerja<br>(Analisis Teori Gender)<br>(Arri Handayani) .....  | 614 |

#### **Presentasi Poster**

|  |     |
|--|-----|
| Hubungan antara Pola Asuh dan Kecerdasan Emosi dengan Keterampilan Sosial<br>pada Anak SD(Cicilia Novita Putri Hardiani) .....   | 622 |
| Pengembangan <i>the System of Care</i> sebagai Strategi Pemberdayaan Komunitas<br>Kader Pendamping Kelompok Anak di Bekas Lokalisasi Kecamatan Sawahan<br>Kelurahan Putat Jaya(Sylvia Kurniawati Ngonde) .....                                   | 623 |
| Analisis Peran <i>Academic Dishonesty</i> Ditinjau dari Ciri Kepribadian <i>Extraversion</i> ,<br><i>Neuroticism</i> dan <i>Openness To Experienced</i> dengan Prestasi Akademik<br>(Dita Rachmayani, Thoyibatus Sarirah, Yoyon Supriyono) ..... | 624 |
| Dinamika Proses Penyesuaian Diri Wanita Bekerja pada Peran Barunya sebagai Ibu<br>(Yulia Hairina) .....  | 625 |
| Memimpin Pemimpin yang Kolot: Peluang bagi Karyawan Kreatif untuk Maju<br>(Arundati Shinta, Eny Rohyati, Dewi Handayani & Wahyu Widianoro) .....   | 626 |
| Gambaran <i>Quality of Life</i> (Ririn Nur Abdiah Bahar & Irfan Aulia Syaiful) .....   | 627 |
| Perbedaan Kebudayaan dan Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan (Studi<br>Pustaka)<br>(Christy Melinda, Irfan Aulia Saiful).....   | 628 |
| Adaptasi <i>Psychological Well-being Scale</i> (Studi Pustaka)<br>(Ibrahim Syah Lubis & Irfan Aulia Syaiful) .....   | 629 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Individual Competence Curriculum Based on Genetic Personality</i><br>(Agung Purnomo) .....     | 630 |
| Motivasi Menjadi Bunda Pos PAUD Terpadu di Kota Surabaya<br>(Dyah Katarina) .....                 | 631 |
| Religiusitas <i>Trans-Gender</i> Berusia Lanjut di Perwako Surabaya<br>(Yunin Nur Hidayati) ..... | 632 |



## Hubungan Religiusitas dan Persepsi Status Lajang Berkarir dengan *Psychological Well-Being* pada Wanita Lajang Berkarir

Jeanie Tanasya  
Fakultas Psikologi  
Universitas Surabaya

Nanik  
Fakultas Psikologi  
Universitas Surabaya

Listyo Yuwanto  
Fakultas Psikologi  
Universitas Surabaya

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan religiusitas dan persepsi status lajang berkarir terhadap *psychological well-being* mereka. Subjek penelitian ini adalah wanita lajang berkarir berusia antara 30-40 tahun dan berdomisili di Surabaya. Subjek penelitian ini berjumlah 39 subjek wanita yang bekerja dengan level karir sebagai staf hingga manajer dalam perusahaan. Pengumpulan data dilakukan dengan angket yang disebar dengan metode *snowball* dan *random purposive sampling* melalui angket *online*. Analisis data angket dilakukan dengan analisis *product moment*. Berdasarkan hasil pengujian, diketahui terdapat hubungan positif antara ketiga variabel, yaitu religiusitas, persepsi status lajang berkarir dan *psychological well-being*. Hal ini berarti semakin tinggi religiusitas dan semakin positif persepsi terhadap status lajang berkarir maka semakin tinggi pula *psychological well-being* dari wanita lajang berkarir tersebut, sebaliknya semakin rendah religiusitas dan semakin negatif persepsi terhadap status lajang berkarir maka semakin rendah *psychological well-being* wanita lajang berkarir tersebut.

**Kata kunci:** *Psychological well-being*, religiusitas, persepsi status lajang berkarir, wanita lajang berkarir

### Pendahuluan

Dalam budaya Timur seperti di China dan Indonesia, pernikahan masih dijunjung tinggi, sehingga wanita yang melajang seringkali mendapatkan tekanan berupa label-label negatif dari masyarakat. Wang dan Abbott (2013) menjabarkan label-label negatif yang masih melekat pada wanita lajang berkarir yaitu kesepian, menghadapi kesulitan, merasa bersalah meninggalkan orang tua, tidak mau mengubah diri sendiri untuk orang lain, merasa kurang aman, dll. Berbeda dengan hasil penelitian Wang dan Abbott (2013), hasil studi kualitatif yang dilakukan Gaeotano (2009) pada 9 wanita dewasa yang berusia antara 25 hingga 38 tahun dengan status berkarir dan melajang menunjukkan bahwa tidak semua wanita lajang merencanakan untuk hidup lajang.

Jika dilihat berdasarkan teori tugas perkembangan, pada usia 30 tahun, seseorang sedang berada dalam tahapan dewasa awal. Tahapan dewasa awal dimulai dari usia 18 sampai 40 tahun. Pada tahap ini, seseorang memiliki tugas perkembangan berupa mulai

bekerja, memilih pasangan, belajar hidup dengan tunangan, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan (Santrock, 2002). Erickson (dalam Santrock, 2002) juga mengemukakan tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah terkait dengan menjalin relasi yang diistilahkan dengan *intimacy vs isolation*. *Intimacy* terjadi ketika seseorang dapat saling mencurahkan perasaan cinta satu sama lain sehingga kebutuhan untuk dicintai dapat terpenuhi, sedangkan *isolation* terjadi ketika seseorang merasa kebutuhannya untuk dicintai belum terpenuhi (Feist & Feist, 2009). Dengan kata lain, tugas perkembangan utama pada masa dewasa awal adalah terkait dengan menjalin relasi intim dengan lawan jenis, serta membangun karir dalam masyarakat.

Wanita lajang berkarir yang terus-menerus mendapatkan tekanan dari masyarakat berupa label-label negatif serta adanya tuntutan tugas perkembangan yang melekat dalam diri wanita lajang lebih rentan memiliki *psychological well-being* yang rendah. Ryff dan Keyes (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai gabungan beberapa fungsi positif yang menggambarkan kesehatan psikologis individu dan memengaruhi kesejahteraan hidup seseorang. PWB memiliki beberapa komponen yang meliputi, *authonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relation with others*, *purpose in life* dan *self-acceptance*.

Dalam penelitian ini, tekanan-tekanan dan tuntutan tugas perkembangan dianggap sebagai pemicu perasaan tidak nyaman, sehingga diperlukan suatu *coping* yang berfungsi untuk meredam perasaan negatif tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Amawidyati dan Utami (2007) ditunjukkan bahwa seseorang yang berada dalam kondisi tertekan masih mungkin memiliki PWB yang baik karena faktor religiusitas. Selanjutnya, hasil penelitian kualitatif oleh Wang dan Abbott (2013), menunjukkan faktor lain yang dapat memengaruhi kondisi mental seseorang adalah persepsi orang itu sendiri.

Selama ini, banyak penelitian yang menggambarkan tentang bagaimana pandangan masyarakat terhadap wanita lajang berkarir, serta dampak pandangan tersebut yang mungkin dialami oleh wanita lajang berkarir. Namun, penelitian yang menggambarkan pandangan wanita lajang berkarir terhadap status lajang berkarirnya itu sendiri masih jarang ditemukan. Nimisha Beri dan Anoop Beri (2013) merupakan salah satu penelitian yang menunjukkan persepsi wanita lajang berkarir. Penelitian yang dilakukan di wilayah Jalandhar, India, tersebut justru menunjukkan bahwa wanita lajang berkarir memiliki persepsi yang positif terhadap status yang dimilikinya. Wanita lajang berkarir merasa bahwa karir lebih dapat menjamin ekonomi, identitas sosial dan kebebasan dalam hidup mereka, sedangkan pernikahan dianggap dapat membatasi kebebasan mereka.

Berdasarkan kajian penelitian-penelitian terdahulu yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara religiusitas dan persepsi status lajang berkarir untuk mengukur tingkat *psychological well-being* yang dimiliki wanita lajang berkarir di Surabaya. Penelitian ini memiliki keunikan karena menggabungkan dua variabel tersebut, yaitu religiusitas dan persepsi status lajang berkarir terhadap wanita lajang berkarir yang belum banyak diteliti untuk mengukur *psychological well-being*.

## Landasan Teori

### *Psychological Well-Being*

*Psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis seseorang (Ryff & Keyes, 1995). PWB dibagi menjadi enam aspek meliputi *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relationship with others*, *purpose in life* dan *self-acceptance*. *Autonomy* menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengejar keyakinan dan kepercayaan pribadi secara mandiri. *Environmental mastery* menggambarkan kemampuan seseorang dalam berkompetisi dengan cara mengatur lingkungan eksternal. *Personal growth* menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengembangkan potensi dan bakat yang ada dalam diri. *Positive relationship with others* menggambarkan kemampuan seseorang dalam membangun hubungan yang positif dengan orang lain. *Purpose in life* menggambarkan kemampuan seseorang dalam menemukan tujuan hidup yang ingin dicapai. *Self-acceptance* menggambarkan kemampuan seseorang dalam menerima berbagai aspek dalam dirinya. Ryff dan Keyes juga menyebutkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* seseorang, yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, status pekerjaan, latar belakang budaya, dukungan sosial, pengalaman hidup dan religiusitas.

### Religiusitas

Religiusitas adalah suatu hal yang multidimensi yang meliputi kognitif, emosi, perilaku, interpersonal dan psikologis (Hill & Paragment dalam Doane, 2013). Religiusitas dibagi menjadi lima aspek yaitu *intellectual*, *ideological*, *public practice*, *private practice* dan *religious experience*. *Intellectual* menggambarkan tentang pengetahuan seseorang terhadap agamanya. *Ideological* menggambarkan keyakinan terhadap hal-hal yang ada diajarkan agamanya. *Public practice* menggambarkan keterlibatan seseorang terhadap berbagai kegiatan agamanya. *Private practice* menggambarkan hubungan seseorang dengan Tuhan. *Religious experience* menggambarkan pengalaman rohani yang dialami seseorang.

### Persepsi Status Lajang Berkarir

Persepsi status lajang berkarir adalah evaluasi seseorang akibat adanya proses kognitif dan afektif yang menggambarkan berbagai konsekuensi yang didapatkan akibat menjadi seorang lajang berkarir. Berdasarkan hasil penelitian Wang dan Abbott dan hasil elisitasi yang dilakukan peneliti, terdapat empat aspek yang menggambarkan persepsi status lajang berkarir, yaitu *awareness of the advantages of being single*, *ambiguous feelings about marriage*, *adjustments to single life* dan *social stigma about single*. *Awareness of the advantages of being single* menggambarkan keuntungan-keuntungan yang didapatkan ketika menjadi wanita lajang berkarir. *Ambiguous feelings about marriage* menggambarkan perasaan seseorang yang ingin menikah namun terdapat beberapa hambatan yang dimiliki orang tersebut, seperti trauma dalam membangun keluarga dan terlalu menetapkan kriteria yang tinggi untuk pasangan. *Adjustments to single life* menggambarkan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dalam hidup menjadi seorang lajang berkarir. *Social stigma about single* menggambarkan pandangan-pandangan yang didapatkan seseorang dari masyarakat.

### Hipotesis

Hipotesis 1: Ada hubungan yang positif antara religiusitas dengan *psychological well-being* pada wanita lajang berkarir.

Hipotesis 2: Ada hubungan yang positif antara persepsi status lajang berkarir dengan *psychological well-being* pada wanita lajang berkarir.

Hipotesis 3: Ada hubungan yang positif antara religiusitas dan persepsi status lajang berkarir dengan *psychological well-being* pada wanita lajang berkarir.

### Metode

#### Partisipan Penelitian

Penelitian ini menggunakan 39 wanita lajang berkarir yang berusia antara 30-40 tahun dan berdomisili di Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random purposive sampling* dengan metode *snowball*. Wanita lajang dalam penelitian ini dibatasi sebagai wanita yang tidak sedang memiliki ikatan yang romantis dengan lawan jenis. Wanita berkarir dibatasi sebagai wanita yang bekerja untuk mencapai *goal* yang telah ditetapkan oleh atasannya atau seorang wanita yang memiliki pengalaman bekerja dalam suatu bidang.



## Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* untuk mengukur *psychological well-being*, *The Centrality of Religiosity Scale* (CRS) untuk mengukur religiusitas, angket persepsi status lajang berkarir yang dibuat oleh peneliti sendiri dan angket terbuka yang berisi informasi data demografis serta pertanyaan-pertanyaan yang menunjang kekayaan data penelitian.

## Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, uji validitas menggunakan *Corrected Item-Total Correlation*, uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*, uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, uji linieritas menggunakan *Scatter Plot* dan *Curve Estimation*, dan uji hipotesis menggunakan statistik parametrik *Pearson's correlation*.

## Hasil Penelitian

Berikut ini adalah hasil pengolahan data yang didapatkan dengan melakukan uji hubungan menggunakan *Pearson's correlation* pada variabel religiusitas, persepsi status lajang berkarir dan *psychological well-being*.

Tabel 1 Uji Hubungan

| Variabel   | r      | Sig.  | Status                            |
|--|--------|-------|-----------------------------------|
| Religiusitas - <i>Psychological Well-Being</i>   | 0.310  | 0.054 | Berkorelasi positif memadai       |
| <i>Awareness of advantages of being single - Psychological Well-Being</i>                | 0.458  | 0.003 | Berkorelasi positif memadai       |
| <i>Ambiguous feelings about marriage - Psychological Well-Being</i>                      | -0.271 | 0.096 | Berkorelasi negatif cukup memadai |
| <i>Adjustments to single life - Psychological Well-Being</i>                             | 0.271  | 0.095 | Berkorelasi positif cukup memadai |
| <i>Social stigma about single - Psychological Well-Being</i>                             | -0.440 | 0.005 | Berkorelasi negatif memadai       |
| Religiusitas - <i>Awareness of advantages of being single - Psychological Well-Being</i> | 0.524  | 0.003 | Berkorelasi positif memadai       |
| Religiusitas - <i>Ambiguous feelings about marriage - Psychological Well-Being</i>       | 0.441  | 0.021 | Berkorelasi positif memadai       |
| Religiusitas - <i>Adjustments to single life - Psychological Well-Being</i>              | 0.365  | 0.076 | Berkorelasi positif memadai       |
| Religiusitas - <i>Social stigma about single - Psychological Well-Being</i>              | 0.479  | 0.009 | Berkorelasi positif memadai       |

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa nilai r antara *psychological well-being* dan religiusitas sebesar 0.310 ( $>0.3$ ), artinya terdapat hubungan positif yang memadai antara *psychological well-being* dengan religiusitas. Nilai r antara *psychological well-being* dan *awareness of advantages of being single* sebesar 0.458 ( $>0.3$ ), artinya terdapat hubungan

positif yang memadai antara *psychological well-being* dengan aspek persepsi *awareness of advantages of being single*. Nilai  $r$  antara *psychological well-being* dan *adjustments to single life* sebesar 0.271 ( $>0.2$ ), artinya cukup terdapat hubungan yang positif antara *psychological well-being* dengan aspek persepsi *adjustments to single life*. Nilai  $r$  antara *psychological well-being* dan *ambiguous feeling about marriage* sebesar -0.271 ( $>0.2$ ), artinya cukup terdapat hubungan yang negatif antara *psychological well-being* dengan aspek persepsi *ambiguous feeling about marriage*. Nilai  $r$  antara *psychological well-being* dan *social stigma about single* sebesar -0.440 ( $>0.3$ ), artinya terdapat hubungan negatif yang memadai antara *psychological well-being* dengan aspek persepsi *social stigma about single*.

Nilai  $r$  antara *psychological well-being*, religiusitas dan keempat aspek persepsi status lajang berkarir menunjukkan nilai  $>0.3$  serta adanya kenaikan nilai dibandingkan ketika masing-masing variabel diukur secara sendiri, artinya terdapat hubungan antara religiusitas dan persepsi status lajang berkarir terhadap *psychological well-being*, dengan kata lain variabel religiusitas dan persepsi status lajang berkarir termasuk faktor-faktor pendukung yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Hal ini didapatkan setelah membalik skor *ambiguous feeling about marriage* dan *social stigma about single*, sehingga skor tersebut searah dengan skor *awareness of advantages of being single* dan *adjustments to single life*.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel 1, diketahui bahwa religiusitas dan *psychological well-being* memiliki nilai  $r$  sebesar 0.310 dan sig. 0.054, artinya terdapat korelasi positif. Hal ini berarti, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara religiusitas dan *psychological well-being* pada wanita lajang berkarir diterima. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang ditemukan Ismail dan Desmukh (2012) yang mengungkapkan adanya hubungan positif antara religiusitas dan *psychological well-being* pada orang Muslim Pakistan. Dalam penelitian tersebut, *psychological well-being* diwakili oleh variabel kecemasan, kesepian serta *life-fulfillment*. Selain itu, penelitian yang dilakukan Maltby, Lewis dan Day (1999) juga menyatakan adanya hubungan antara religiusitas dan *psychological well-being*. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa doa pribadi merupakan salah satu komponen yang dapat meningkatkan hubungan antara religiusitas dengan *psychological well-being*.

Pada hasil uji regresi, didapatkan nilai  $r$ -square 0.096. Hasil ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif religiusitas terhadap *psychological well-being* sebesar 9.6%. Salah satu



faktor yang menyebabkan kecilnya sumbangan efektif religiusitas terhadap *psychological well-being* tersebut disebabkan oleh jumlah subjek yang sebagian besar mengaku tidak terlalu aktif dalam kegiatan rohani. Namun, religiusitas tetap memiliki pengaruh karena berdasarkan angket terbuka, mereka merasa bahwa kegiatan rohani membantu mereka menurunkan kecemasan dalam menghadapi permasalahan kehidupan (46.5%). Taylor, Chatters dan Jackson (2007) menjelaskan bahwa dari kegiatan beragama, seseorang juga dapat meningkatkan kepuasan hidup seseorang (*life-satisfaction*) dan kepuasan tersebut memiliki hubungan dengan *psychological well-being*.

Penelitian ini juga mengukur persepsi status lajang berkarir terhadap *psychological well-being*. Persepsi status lajang berkarir diwakili oleh empat aspek, yaitu *awareness of advantages of being single*, *ambiguous feelings about marriage*, *adjustments to single life* dan *social stigma about single*. Keempat aspek tersebut tidak dapat digabungkan karena memiliki arah nilai korelasi yang berbeda. Aspek *awareness of advantages of being single* dan *adjustments to single life* memiliki arah nilai korelasi yang positif dengan *psychological well-being*, karena semakin positif aspek tersebut maka semakin tinggi *psychological well-being* seseorang, sedangkan aspek *ambiguous feelings about marriage* dan *social stigma about single* memiliki arah nilai korelasi yang negatif dengan *psychological well-being*, karena semakin positif aspek tersebut maka semakin rendah *psychological well-being* seseorang.

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel 1, diketahui bahwa *awareness of advantages of being single* dan *psychological well-being* memiliki nilai  $r$  0.458 dan sig. 0.003, *adjustments to single life* dan *psychological well-being* memiliki nilai  $r$  sebesar 0.271 dan sig. 0.95, *ambiguous feelings about marriage* dan *psychological well-being* memiliki nilai  $r$  sebesar -0.271 dan sig. 0.096, serta *social stigma about single* dan *psychological well-being* memiliki nilai  $r$  sebesar -0.440 dan sig. 0.005. Menurut Hemphill (2003), data dikatakan memiliki korelasi yang memadai apabila nilai  $r > 0.3$ , jika  $0.3 > r > 0.2$  maka korelasinya cukup memadai, sedangkan jika  $r < 0.2$  maka korelasinya tidak memadai.

Berdasarkan teori yang dikemukakan Hemphill (2003), maka antara *awareness of advantages of being single* dan *psychological well-being* terdapat hubungan positif yang memadai, dengan kata lain, semakin positif persepsi seseorang terhadap keuntungan menjadi seorang lajang maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya. Selanjutnya, antara *adjustments to single life* dan *psychological well-being* terdapat hubungan yang positif yang cukup memadai, dengan kata lain, semakin positif persepsi seseorang terhadap penyesuaian diri menjadi seorang lajang maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya. Antara *ambiguous feelings about marriage* dan *psychological well-being* berarti bahwa cukup

terdapat hubungan yang negatif antara *psychological well-being*, dengan kata lain semakin positif persepsi seseorang terhadap keambiguan menjadi seorang lajang maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya, sebaliknya, semakin negatif persepsi seseorang terhadap keambiguan menjadi seorang lajang maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya. Selanjutnya, antara *social stigma about single* dan *psychological well-being* terdapat hubungan negatif yang memadai, dengan kata lain semakin positif persepsi seseorang terhadap label-label yang diterima akibat menjadi seorang lajang maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya, sebaliknya, semakin negatif persepsi seseorang terhadap label-label yang diterima akibat menjadi seorang lajang maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Pada hasil uji regresi, didapatkan nilai *r-square* 0.209 antara *awareness of advantages of being single* dan *psychological well-being*. Hasil ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif *awareness of advantages of being single* terhadap *psychological well-being* sebesar 20.9%. Nilai *r-square* 0.148 antara *social stigma about single* dan *psychological well-being*. Hasil ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif *social stigma about single* terhadap *psychological well-being* sebesar 14.8%. Nilai *r-square* 0.073 antara *adjustments to single life* dan *ambiguous feelings about marriage* dengan *psychological well-being*. Hasil ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari *adjustments to single life* dan *ambiguous feelings about marriage* terhadap *psychological well-being*, masing-masing sebesar 7.3%.

Berdasarkan hasil sumbangan efektif, ditunjukkan bahwa *awareness of advantages of being single* memiliki sumbangan efektif terbesar dalam penelitian ini dan *social stigma about single* memiliki sumbangan efektif terbesar kedua. Hasil ini mendukung penelitian Sutanto (2010) tentang gambaran konsep diri wanita lajang berkarir yang menunjukkan bahwa orang yang memiliki konsep diri yang positif adalah orang yang mau mengakui kelemahan dan kelebihan dalam dirinya. Dalam penelitian ini, stigma sosial yang negatif dianggap sebagai kekurangan dalam diri subjek, sedangkan keuntungan menjadi lajang dianggap sebagai kelebihan dalam diri subjek. Kemampuan subjek dalam mengakui kelemahan dan kelebihan ini merupakan gambaran orang yang memiliki *self-acceptance* yang tinggi, yang merupakan salah satu aspek *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1995).

Selanjutnya, korelasi antara ketiga variabel yaitu religiusitas, persepsi status lajang berkarir, dan *psychological well-being* menunjukkan adanya peningkatan nilai *r* (tabel 1). *Psychological well-being*, religiusitas dan *awareness of advantages of being single* memiliki nilai *r* 0.524 dan sig. 0.003, *psychological well-being*, religiusitas dan *ambiguous feelings about marriage* memiliki nilai *r* 0.441 dan sig. 0.021 *psychological well-being*, religiusitas

dan *adjustments to single life* memiliki nilai  $r$  0.365 dan sig. 0.076, serta *psychological well-being*, religiusitas dan *social stigma about single* memiliki nilai  $r$  0.497 dan sig. 0.009. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa kedua variabel (religiusitas dan persepsi status lajang berkarir) memiliki peran dalam meningkatkan *psychological well-being* seseorang karena memiliki korelasi positif yang memadai. Hasil hubungan antara ketiga variabel ini merupakan penemuan yang baru karena sebelumnya belum ada penelitian yang mencoba menggabungkan religiusitas dan persepsi terhadap *psychological well-being*, khususnya terhadap subjek wanita lajang berkarir.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pola hubungan positif antara religiusitas dengan *psychological well-being* juga berlaku pada wanita lajang berkarir. Semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin tinggi pula *psychological well-being*-nya.
2. Pola hubungan positif antara persepsi mereka terhadap keuntungan (*awareness of advantages of being single*) dan penyesuaian diri (*adjustments to single life*) menjadi seorang lajang berkarir maka semakin tinggi *psychological well-being*-nya, serta semakin negatif persepsi mereka terhadap keambiguan antara keinginan menikah dan menjadi lajang (*ambiguous feelings about marriage*) dan sosial stigma (*social stigma about single*) yang didapat akibat status lajang berkarir maka semakin tinggi *psychological well-being*-nya.
3. Ada hubungan yang positif antara religiusitas dan persepsi terhadap status lajang berkarir terhadap *psychological well-being*.
4. Sebagian besar subjek memiliki kategori religiusitas yang sangat tinggi, persepsi status lajang berkarir yang netral dan *psychological well-being* yang tinggi.

### Saran

Sarankan untuk penelitian selanjutnya adalah menambah jumlah subjek wanita lajang berkarir sehingga lebih dapat menggambarkan hubungan antara religiusitas, persepsi terhadap status lajang berkarir dan *psychological well-being* pada wanita lajang berkarir pada umumnya. Khususnya, dengan memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being*, seperti usia, agama, suku bangsa, tipe lajang, status sosial ekonomi maupun kepribadian, sehingga lebih seimbang ketika melakukan analisis.

### Daftar Pustaka

- Amawidyati, S. A. G. dan Utami, M. S. (2007). Religiusitas dan psychological well-being pada korban gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164-176.
- Beri, N. & Beri, A. (2013). Perception of single women towards marriage, career and education. *European Academic Research*, 1 (6), 855-869.
- Doane, M. J. (2013). The association between religiosity and subjective well-being: The unique contribution of religious service attendance and the mediating role of perceived religious social support. *The Irish Journal of Psychology*, 34(1), 49-66.
- Gaetano, A. (2009). *Single women in urban China and the "unmarried crisis": Gender resilience and gender transformation*. Swedia: Centre for East and South-East Asian Studies, Lund University.
- Hemphill, J. F. (2003). Interpreting the magnitudes of correlation coefficients. *American Psychologist*, 58(1), 78-80.
- Huber, S. & Huber, O. W. (2012). The centrality of religiosity scale (CRS). *Journal Religions*, 3, 710-724.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Ed. 5). Jakarta: Erlangga.
- ✓ Ismail, Z. & Desmukh, S. (2012). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 20-28.
- Kartono, K. (1992). Psikologi wanita (Jilid 1). *Mengenal gadis remaja dan dewasa*. Bandung: Mandar Maju.
- ✓ Maltby, J. & Lewis, C. A. (1999). Religious orientation and psychological well-being: The role of the frequency of personal prayer. *British Journal of Health Psychology*, 4, 363-378.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Santrock, W. J. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (Ed. 5, Jilid 2, A. Chusairi & J. Damanik, Pengalih bhs.). Jakarta: Erlangga.
- Sutanto, P. & Haryoko, F. (2010). Dambaran konsep diri pada wanita berkarier sukses yang belum menikah. *INSAN*, 12 (1).
- ✓ Taylor, R. J., Chatters, L. M. & Jackson, J. S. (2007). Religious and spiritual involvement among older African Americans, Caribbean Blacks, and Non-Hispanic Whites: Findings from the national survey of American life. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 64B(4), 238-250.
- Wang, H. & Abbott, D. A. (2013). Waiting for Mr. Right: The meaning of being a single educated chinese female over 30 in Beijing and Guangzhou. *Women's Studies International Forum* 40, 222-229.